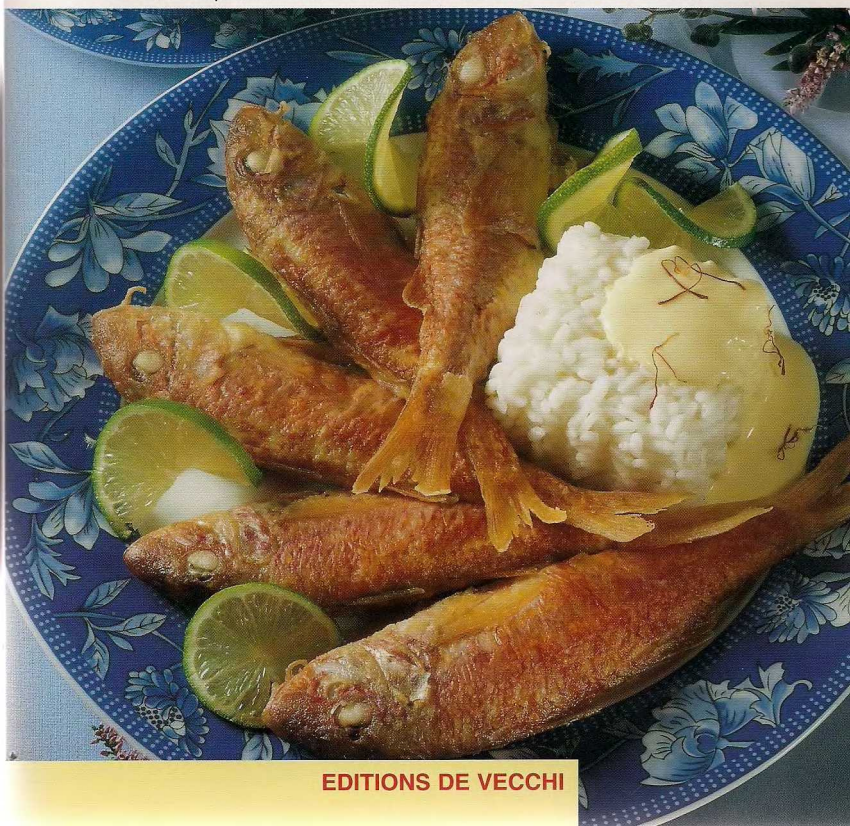


Un grand chef chez vous

Luca Rossini

# Les poissons

Idées de recettes simples et faciles - au four - à la poêle  
à la vapeur - au court-bouillon - en marinade...



EDITIONS DE VECCHI

# Préface

Pour cuisiner les poissons un maître mot à ne pas perdre de vue : la fraîcheur. Le premier devoir d'un cuisinier c'est, au petit matin, d'arpenter les allées des halles et marchés pour choisir ses produits.

Choisir est la première obligation... et pas la plus désagréable. N'hésitez pas à déambuler sur les marchés. Questionnez-vous. Regardez bien l'étal du poissonnier. Il n'y a pas que le maquereau ou le saumon (devenu un incontournable pour nos repas de fêtes et les salades). La lotte, le thon, la morue, la sardine (ah, la sardine, quel plaisir !), le rouget, les bulots (ils méritent d'être connus), les huîtres, les coquilles Saint-Jacques, l'espadon, la perche, les oursins, les gambas, les anchois... s'offrent à vos talents. Quel choix !

On peut cuisiner à bon marché. Surtout avec les poissons. On n'est d'ailleurs pas obligé de dépenser pour réussir une cuisine savoureuse et festive. Cuisiner n'est-ce d'ailleurs pas « l'art » le plus démocratique qui soit. Tout le monde y a accès. Certains deviendront des cuisiniers chez eux, d'autres prendront tout simplement un moment de bonheur par-ci, par-là. Mais tous auront compris que dans l'art culinaire il faut, avant toute chose, avoir le goût des produits frais.

En lisant le livre de Luca Rossini vous découvrirez le plaisir des produits de la mer et des saveurs, des plus simples aux plus exotiques (crème de sésame, saumon en croûte, ou beurre à l'anis...). Vous vous initierez à une cuisine maritime simple au bon rapport qualité/prix.



ANDRÉ BERRURIER, cuisinier

**André Berrurier** est normand. Il est actuellement le patron du *Bouillon Normand* à Honfleur. Avant de s'installer à l'embouchure de la Seine, il a travaillé dans des restaurants de la côte normande, puis en Suisse. Il a successivement dirigé des restaurants à Rouen, La Bouille, et à Pont-l'Évêque. Il s'intéresse tout particulièrement aux fruits de mer et poissons et à l'utilisation des saveurs exotiques dans les plats du terroir français.

Luca Rossini

# Les poissons



ÉDITIONS DE VECCHI S.A.  
52, rue Montmartre  
75002 PARIS



# Introduction



Aujourd'hui encore, bien qu'il soit devenu accessible au plus grand nombre, le poisson conserve une image de raffinement, et un repas à base de produits de la mer a souvent un petit air de fête...

Le poisson est un aliment très important car il est riche en protéines « nobles », en vitamines (en particulier A et D) et en sels minéraux. En outre, il est plus digeste que la viande.

Toutefois, malgré ses qualités, le poisson est généralement peu présent sur nos tables, même si une légère inversion de tendance a été constatée ces derniers temps. Les raisons de son absence sont souvent culturelles et financières ou, tout simplement, pratiques. Mais le poisson fait aussi l'objet de croyances qui ne sont pas toujours fondées.

Nous l'avons dit, de nos jours, le poisson est un mets prisé, mais tel n'a pas toujours été le cas, et même aujourd'hui certains poissons ne sont guère appréciés, malgré leurs qualités. Les goûts évoluent au cours des siècles. Ainsi, à l'époque romaine, les plats à base de poisson plaisaient moins que ceux à base de viande. Seules les murènes faisaient exception : élevées en vasques, elles

étaient vendues à des prix exorbitants. Quoi qu'il en soit, et au-delà de certaines modes alimentaires, la consommation de protéines de viande a longtemps primé.

L'habitude de manger du poisson s'est imposée en Occident dans le sillage du christianisme. En effet, après une première période d'intransigeance, l'Église admit que cette nourriture pouvait être consommée pendant les jours maigres, c'est-à-dire pendant environ la moitié de l'année. Il faut savoir qu'à cette époque le carême à proprement parler était suivi d'autres périodes de pénitence, moins longues, et que toutes les veilles de fête étaient maigres. Le christianisme a d'ailleurs contribué à la création d'une véritable « culture du poisson ». Ce furent, par exemple, les premiers évangélistes qui introduisirent l'art de la pêche dans le nord de l'Europe. Pour ce qui concerne l'Europe médiévale, nous savons que les poissons d'eau douce étaient couramment consommés, mais surtout sur les lieux de pêche. En fait, on suppose qu'à cette époque l'on pêchait surtout dans les rivières, les fleuves et les lacs mais peu en mer. Grâce à des recensements effectués pendant cette période et dont les résultats nous sont parvenus, nous



savons que les pêcheurs de profession étaient beaucoup moins nombreux que les membres d'autres métiers.

## Seulement un substitut à la viande ?

Le fait que le poisson ait été considéré comme un substitut à la viande peut expliquer que cet aliment ait parfois souffert d'une connotation négative dans le contexte d'une culture à tendance carnivore. Cela s'ajoute aux théories médicales galéniques (du nom de Galien, un célèbre médecin grec du II<sup>e</sup> siècle après Jésus-Christ), selon lesquelles le poisson était « froid » et ne pouvait donc pas nourrir l'homme, qui était un être à sang chaud.

En outre, il existait un problème objectif : le poisson se gâte rapidement et il était difficile à transporter, ce qui constituait un léger avantage pour ceux qui pouvaient rester vivants pendant quelques jours, comme les anguilles. Ces difficultés de conservation pendant l'acheminement se traduisaient par une augmentation des coûts. Pendant longtemps et jusqu'à une période très récente, le poisson frais restait un luxe et les classes plus modestes se nourrissaient de poisson séché, fumé ou salé.

## Léger et digeste

Sur un autre plan, la « légèreté » du poisson, plus digeste que la viande, qui constitue aujourd'hui l'une de ses qualités les plus appréciées, était considérée comme un défaut majeur, à des époques où la majorité de la population souffrait encore souvent de la faim.

Ce n'est qu'au XIX<sup>e</sup> siècle que le poisson recouvra un crédit positif, dû surtout au fait qu'il s'agissait d'un aliment coûteux. Les techniques modernes de conservation permirent également de mieux le distribuer. Malgré tout, les plats de poisson continuèrent longtemps à être réservés aux « grandes » occasions, leur apprêt étant considéré comme trop difficile pour en préparer régulièrement. Ce n'est que récemment que le poisson a été définitivement « réhabilité » et, grâce à ses caractéristiques organoleptiques, il est aujourd'hui conseillé dans le cadre de régimes amaigrissants ou diététiques pour ceux qui ne souhaitent pas grossir, pour les personnes qui souffrent de troubles digestifs, etc. En outre, les plats de poisson sont toujours appréciés pour leur légèreté, car ils permettent de composer des repas « classiques » (dîners ou déjeuners) composés de plusieurs mets sans trop alourdir l'estomac des convives.

# Recettes





# BROCHETTES DE GAMBAS ET DE COURGETTES



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

16 queues de gambas crues

4 petites courgettes

1 citron

vermouth

huile d'olive vierge extra

sel

poivre



TEMPS DE PRÉPARATION

15 MINUTES + 30 MINUTES

DE MACÉRATION



BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

Décortiquez les gambas, mettez-les dans une terrine avec un peu de poivre, une cuillerée à soupe de vermouth et deux cuillerées à soupe de jus de citron.

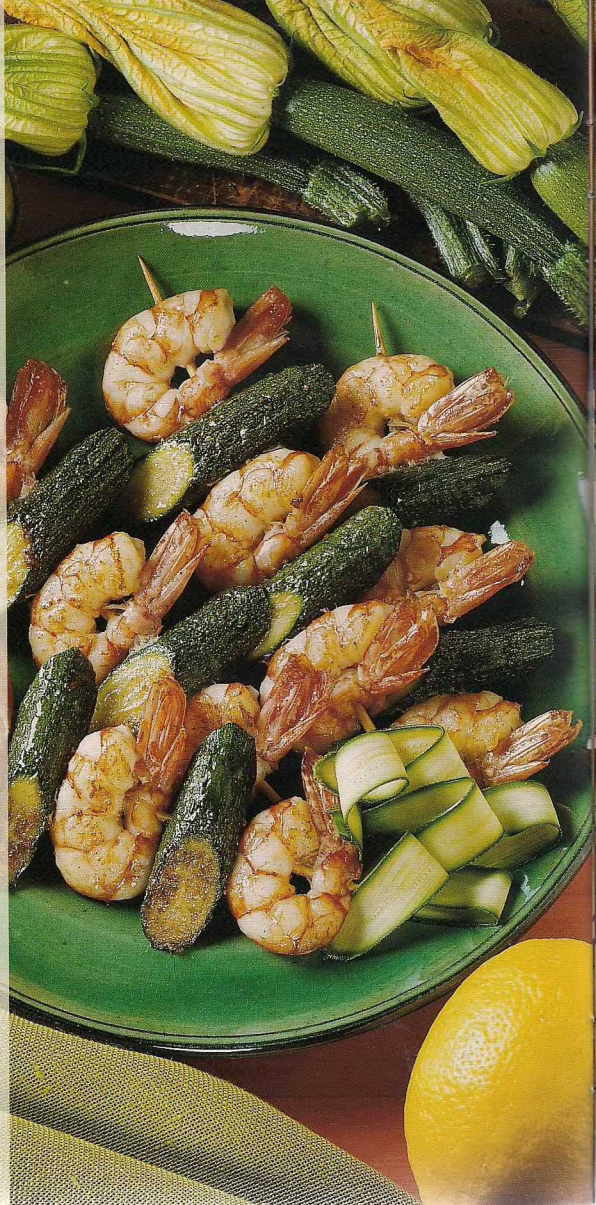
Couvrez le récipient et laissez mariner 30 minutes.

Pendant ce temps, lavez les courgettes, ôtez leur pédoncule, coupez-les en trois et faites-les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée.

Égouttez-les et séchez-les. Enfilez sur des brochettes en bois les courgettes et les gambas alternées.

Faites chauffer deux cuillerées à soupe d'huile dans une poêle et faites-y cuire les brochettes 2 minutes des deux côtés, en les arrosant avec la marinade des gambas.

Salez, poivrez et servez chaud.







## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

300 g de lotte  
 200 g de fromage en copeaux  
 16 grosses crevettes  
 8 coquilles Saint-Jacques  
 8 petites tomates  
 8 petits oignons nouveaux  
 3 citrons – 2 tranches d'ananas  
 2 œufs  
 1 petit poivron jaune  
 1 gousse d'ail  
 gingembre – miel  
 moutarde – ciboulette  
 sel – poivre



TEMPS DE PRÉPARATION  
**40 MINUTES + 20 MINUTES**  
 DE MACÉRATION



BOISSON CONSEILLÉE  
**VIN BLANC**

## BROCHETTES DE LA MER

Coupez la lotte en huit morceaux, ouvrez les coquilles Saint-Jacques, sortez les noix et le corail en éliminant les barbes et rincez-les pour ôter le sable éventuel. Décortiquez les crevettes. Coupez les tranches d'ananas en huit. Lavez les tomates et les oignons, dont vous éliminerez la partie verte, puis coupez le poivron en morceaux. Préparez la marinade : mélangez dans une terrine le jus de deux citrons avec l'ail écrasé, une cuillerée à café de gingembre haché, deux de miel et une pincée de sel. Mettez-y le poisson et les légumes et laissez mariner 20 minutes. Pendant ce temps, préchauffez le gril du four à 200 °C.

Enfilez les ingrédients sur des brochettes et faites cuire 10 minutes environ sous le gril en arrosant régulièrement avec la marinade. Pendant ce temps, préparez la sauce : mixez le fromage avec la moutarde, les jaunes d'œufs, le jus du dernier citron, du sel, du poivre et un demi-bouquet de ciboulette. Servez les brochettes chaudes, accompagnées de la sauce que vous aurez parsemée du reste de ciboulette hachée.





INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 g de filets de cabillaud

1 citron

1 échalote

basilic

vin blanc

huile d'olive vierge extra

sel



TEMPS DE PRÉPARATION

20 MINUTES + 1 HEURE DE  
MACÉRATION

BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

## CABILLAUD AU BASILIC

Faites mariner les filets de cabillaud dans un verre de vin, le jus du citron et une bonne quantité de basilic ciselé pendant environ 1 heure.

Sortez les filets de la marinade et faites-les revenir rapidement avec l'échalote hachée dans l'huile d'une sauteuse en les retournant une seule fois.

Mouillez avec un verre de vin, salez légèrement et faites cuire à feu moyen une dizaine de minutes.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 g de filets de cabillaud

250 g de crème fraîche

2 oignons

câpres au sel

vin blanc

paprika

laurier

persil

huile d'olive vierge extra

beurre

sel



TEMPS DE PRÉPARATION

35 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

## CABILLAUD À LA CRÈME PIQUANTE

Disposez les filets dans un plat à four légèrement huilé, ajoutez une feuille de laurier, un hachis de persil et une pincée de sel.

Couvrez avec trois verres de vin et un peu d'eau et enfournez à 180 °C pendant 20 minutes.

Hachez les oignons et faites-les revenir dans le beurre, ajoutez un verre de liquide de cuisson du poisson et laissez complètement réduire.

Passez cette purée au tamis et remettez-la sur le feu en ajoutant encore du liquide de cuisson du poisson filtré, une cuillerée à soupe de câpres desalées, la crème fraîche et une pincée de paprika.

Laissez frémir quelques minutes.

Disposez les filets sur un plat et versez la crème piquante.

Servez immédiatement.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 g de filets de cabillaud

800 g de tomates

200 g de champignons de Paris

1 gousse d'ail

concentré de tomates

vin blanc - laurier - thym

huile d'olive vierge extra

sel - poivre



TEMPS DE PRÉPARATION

45 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC


## CABILLAUD AUX CHAMPIGNONS ET AUX TOMATES

Ébouillantez les tomates, pelez-les, ôtez les graines et coupez la chair en petits cubes. Lavez rapidement les champignons de Paris et émincez-les. Dans une sauteuse, faites revenir doucement le merlan avec l'ail haché. Mouillez avec un verre de vin blanc. Ajoutez les champignons, une feuille de laurier et les tomates concassées. Ajoutez ensuite une cuillerée à soupe de concentré de tomates, une pincée de sel, un peu de thym et du poivre. Couvrez et faites cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes, en remuant de temps en temps. Servez le poisson bien chaud.






# ESPADON À LA TOMATE

 **INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :** 4 darnes d'espadon - 4 tomates - 50 g d'olives dénoyautées - 1 gousse d'ail - câpres au sel - huile d'olive vierge extra - sel

 **TEMPS DE PRÉPARATION**  
20 MINUTES

 **BOISSON CONSEILLÉE**  
VIN BLANC

Ébouillantez les tomates, pelez-les, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Épluchez l'ail et hachez-le ; hachez grossièrement les olives. Rincez une cuillerée à soupe de câpres, séchez-les et hachez-les grossièrement puis versez-les avec l'ail et trois cuillerées à soupe d'huile dans une grande casserole où vous les ferez revenir pendant 1 minute.

Ajoutez les tomates concassées et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Mettez les darnes de poisson à plat dans la casserole sans les faire chevaucher, ajoutez les olives, couvrez et laissez cuire environ 5 minutes en retournant une fois.

Salez légèrement et laissez reposer 2 minutes avant de servir.





## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 g d'espardon en un seul morceau

20 olives noires dénoyautées

1 oignon

1 cuillerée à soupe de câpres

vin blanc

huile d'olive vierge extra

sel



TEMPS DE PRÉPARATION

15 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

## ESPADON AUX OLIVES

Retirez la peau de l'espardon et coupez-le en dés de 2 cm environ.

Faites chauffer légèrement deux cuillerées à soupe d'huile dans une petite poêle, ajoutez le poisson et un demi-oignon haché. Faites cuire à feu moyen en remuant souvent, pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que le poisson devienne opaque en surface.

Mouillez avec un demi-verre de vin blanc et laissez évaporer.

Ajoutez les câpres et les olives et laissez mijoter l'ensemble 5 minutes, puis goûtez et rectifiez l'assaisonnement.

Servez chaud.







## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 g de filets de cabillaud

80 g de jus de citron vert

80 g de crème fraîche

60 g de beurre

20 cl de vin blanc

2 œufs

1 melon - 1 oignon

persil

sel - poivre



TEMPS DE PRÉPARATION

40 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

FILETS DE CABILLAUD AU  
MELON ET AU CITRON VERT


Mettez les filets de merlan dans un plat à four avec l'oignon et un bouquet de persil grossièrement hachés. Mouillez avec le vin et une louche d'eau, ajoutez le sel et faites cuire 20 minutes au four à 180 °C. Pendant ce temps, coupez le melon en deux, retirez les graines et creusez des petites billes dans sa chair avec une cuillère à melon.


Préparez la sauce : dans une petite casserole, mettez le beurre, 10 cl du jus de cuisson du merlan et le jus de citron vert. Portez à ébullition, incorporez la crème fraîche à laquelle vous aurez mélangé deux jaunes d'œufs, salez et poivrez. Faites réduire la sauce à feu très doux ; elle ne doit surtout pas bouillir. Disposez les filets chauds dans les assiettes, nappez de sauce au citron vert et garnissez avec les billes de melon et des lamelles d'écorce de citron vert.






# FILETS DE PAGEOT AUX TOMATES

 INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : 1 pageot de 1 kg – 4 tomates – 2 gousses d'ail – romarin – vin blanc – huile d'olive vierge extra – sel

 TEMPS DE PRÉPARATION  
50 MINUTES

 BOISSON CONSEILLÉE  
VIN BLANC

Écaillez le poisson, videz-le et levez les filets en enlevant les arêtes restées dans la chair ; coupez chaque filet en deux parties dans le sens de la largeur. Nettoyez une petite branche de romarin avec un chiffon propre, détachez-en les feuilles et hachez-les finement au couteau ; épluchez et hachez les gousses d'ail. Passez les tomates au four très chaud pendant 3 minutes puis pelez-les, éliminez les graines et coupez la chair en petits morceaux.

Versez de l'huile dans un plat à four, jetez-y en pluie l'ail et le romarin et enfournez 5 minutes à four très chaud ; ajoutez les filets de poisson, arrosez de vin, recouvrez de tomates, salez légèrement et faites cuire 8 minutes à 180 °C, en retournant le poisson à mi-cuisson. Disposez les filets sur un plat, assaisonnez avec le fond de cuisson, parsemez de romarin et servez.





# FILETS DE SOLE AU VINAIGRE BALSAMIQUE



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 filets de sole  
25 cl de vin blanc  
2 échalotes  
1 bouquet de fines herbes  
fraîches (thym, ciboulette,  
estragon)  
vinaigre balsamique  
beurre - sel - poivre



TEMPS DE PRÉPARATION

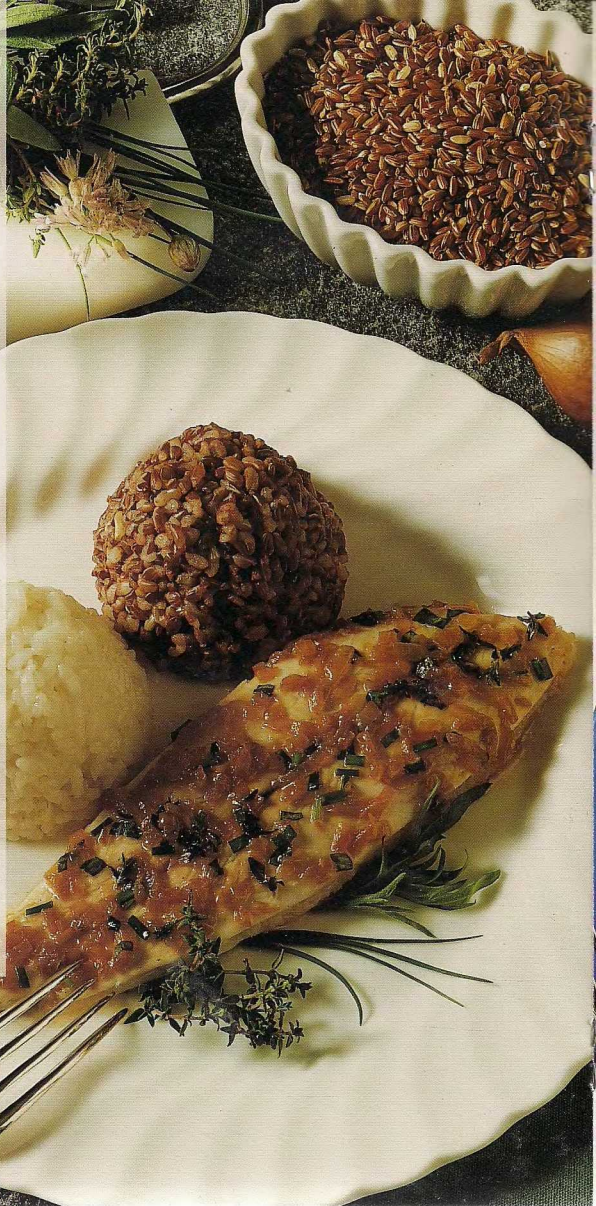
20 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE  
VIN BLANC

Faites dorer les filets de sole salés et poivrés dans le beurre 2 minutes de chaque côté, puis égouttez-les et gardez-les au chaud. Ajoutez à la graisse chaude les échalotes, les herbes finement hachées et quelques gouttes de vinaigre balsamique.

Laissez mijoter puis mouillez avec le vin blanc et faites réduire la sauce à feu moyen. Rectifiez l'assaisonnement, puis remettez les soles dans la poêle et faites-les cuire encore 3 minutes. Servez les filets avec leur sauce, accompagnés d'un pilaf de riz blanc et de riz complet.





INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 filets de truite saumonée  
300 g de champignons de Paris  
100 g de crème fraîche  
1 gousse d'ail  
persil  
vin blanc - farine  
beurre - sel - poivre



TEMPS DE PRÉPARATION  
**30 MINUTES**



BOISSON CONSEILLÉE  
**VIN BLANC**

## FILETS DE TRUITE AUX CHAMPIGNONS

Farinez les filets de truite, faites-les revenir dans une noix de beurre, salez et poivrez, disposez sur un plat et gardez au chaud. Faites revenir dans une autre poêle les champignons nettoyés et coupés en tranches avec un peu de beurre, salez et poivrez, mouillez avec du vin blanc et laissez cuire. Saupoudrez avec un hachis d'ail et de persil et incorporez la crème fraîche. Faites cuire la sauce encore 2 minutes environ puis nappez-en le poisson et servez immédiatement.







## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

16 gambas

1 petit oignon

1 côte de céleri

1 carotte

vin blanc - whisky

huile d'olive vierge extra

poivre



## TEMPS DE PRÉPARATION

1 HEURE 15



## BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

## GAMBAS AU WHISKY

Décortiquez les gambas, lavez-les et séchez-les.

Arrosez-les de whisky, assaisonnez d'un tour de poivre et laissez mariner 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez un hachis d'oignon, de carotte et de céleri.

Faites-le revenir dans l'huile, ajoutez un peu d'eau puis les gambas.

Mouillez avec un demi-verre de whisky et un verre de vin et poursuivez la cuisson à feu doux 20 minutes environ.

## Mieux vaut éviter de réchauffer le poisson

On reproche souvent à la plupart des poissons de ne pas supporter le réchauffage. En effet, les préparations comportant du bouillon ont tendance à devenir gluantes, tandis que le poisson cuisiné sans sauce sèche excessivement et devient cotonneux. Il est possible de remédier à ce problème, en particulier pour les préparations en sauce ou au four : préparez à l'avance la base et tous les ingrédients complémentaires et achevez la cuisson lorsque vous êtes déjà à table. Ainsi vous verrez que les particularités du poisson se révèlent un atout et non plus un handicap.



## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

12 gambas

150 g de mayonnaise

6 cuillerées à café de concentré de tomates

2 cuillerées à café de cerfeuil frais haché

2 cuillerées à café de persil frais haché

2 cuillerées à café de vinaigre blanc

2 citrons - 1 oignon

1/2 cuillerée à café de pâte d'anchois

1/2 cuillerée à café de Tabasco

huile d'olive vierge extra

poivre



## TEMPS DE PRÉPARATION

25 MINUTES



## BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

GAMBAS GRILLÉES  
À LA SAUCE COCKTAIL

Pour la sauce, mélangez dans une terrine une cuillerée à café d'oignon haché, le poivre, la pâte d'anchois, le Tabasco, le concentré de tomates, le vinaigre et deux cuillerées à café d'huile.

Ajoutez la mayonnaise et les herbes aromatiques et placez le tout au réfrigérateur.

Pendant ce temps, mettez le jus des citrons dans une terrine et un bon demi-verre d'huile dans une autre.

Plongez les gambas dans le jus de citron, égouttez-les puis trempez-les dans l'huile, placez-les sur une plaque de cuisson et faites-les cuire sous le gril pendant 15 minutes, en les badigeonnant souvent avec l'huile restante.

Disposez-les sur un plat et servez-les avec la sauce en accompagnement.







INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

*1 kg de maquereaux**1 l de vinaigre**2 gousses d'ail**farine**sauge - romarin**laurier**huile d'olive vierge extra**sel - huile pour la friture*

TEMPS DE PRÉPARATION

**50 MINUTES**

BOISSON CONSEILLÉE

**VIN BLANC**

## MAQUEREUX AUX HERBES

Nettoyez les poissons, ôtez-leur les nageoires et la tête puis lavez-les et séchez-les. Farinez-les et faites-les frire dans une grande quantité d'huile chaude.

Laissez-les égoutter sur du papier absorbant. Hachez les feuilles d'une branchette de romarin, trois ou quatre feuilles de sauge, une feuille de laurier et l'ail, puis faites revenir le tout dans quelques cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez avec précaution le vinaigre et laissez frémir quelques minutes. Salez et éteignez le feu.

Placez les poissons dans une terrine munie d'un couvercle, couvrez de vinaigre aromatisé (et éventuellement filtré) et laissez refroidir avant de servir.



### Un petit conseil

Ce plat sera encore plus savoureux si vous le préparez deux jours à l'avance.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

*800 g de maquereaux**2 gros oignons nouveaux**2 carottes**1 poivron jaune**1 poivron vert**1 poivron rouge**1 gousse d'ail**persil**huile d'olive vierge extra**sel - poivre*

TEMPS DE PRÉPARATION

**45 MINUTES**

BOISSON CONSEILLÉE

**VIN BLANC**

## MAQUEREUX EN PAPILOTE



Nettoyez les maquereaux, lavez-les et séchez-les. Préparez un hachis avec l'ail et une botte de persil et farcissez-en les maquereaux.

Coupez les oignons en rondelles, pelez les carottes et taillez-les en julienne.

Lavez les poivrons, ôtez-en les graines et les filaments blancs, puis coupez-les en lamelles.

Faites revenir dans de l'huile à feu doux tous les légumes ensemble pendant 10 minutes environ, salez et poivrez. Placez les poissons sur un grand carré de papier sulfurisé, recouvrez-les avec les légumes et leur jus, refermez la papillote et mettez-la dans un plat au four préchauffé à 180 °C pendant 20 minutes. Sortez du four, ouvrez la papillote et servez immédiatement.





## LOTTE EN PAPIROLTE



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 darnes de lotte  
60 g de menthe  
20 g de pulpe de noix de  
coco grossièrement râpée  
4 gousses d'ail  
4 piments verts doux  
épépinés - 1 citron  
cumin en poudre  
huile d'olive vierge extra  
sel - poivre



TEMPS DE PRÉPARATION

40 MINUTES

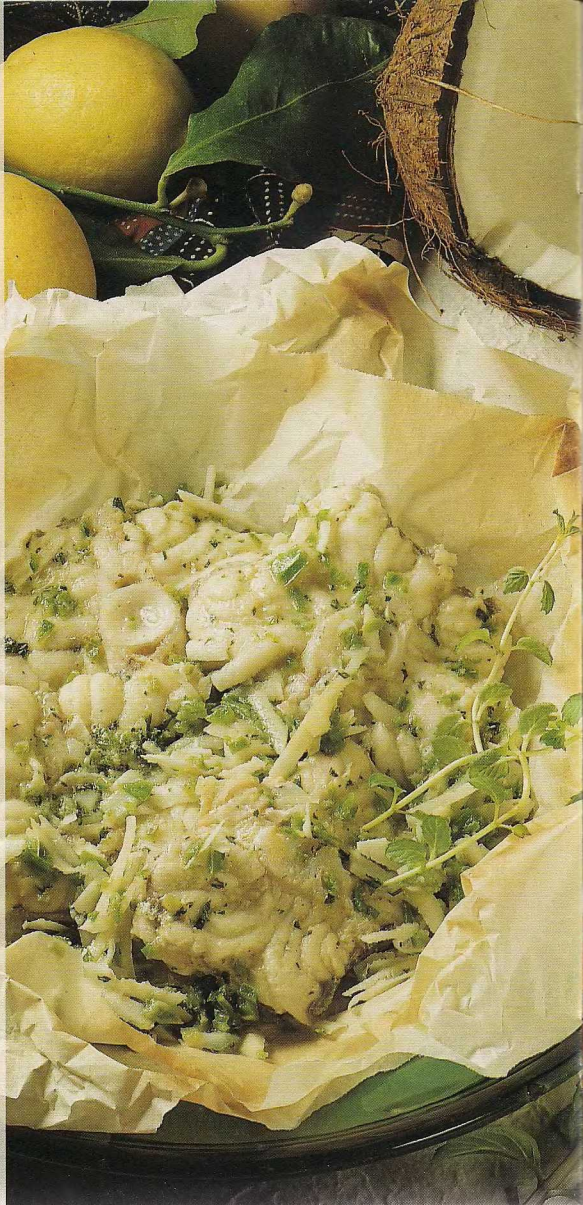


BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

Lavez et séchez le poisson. Placez-le sur une grande feuille de papier sulfurisé, salez et poivrez. Dans une terrine, mélangez la pulpe de noix de coco, les trois quarts de la menthe hachée, l'ail, une cuillerée à café de cumin, les piments doux hachés, le jus du citron et deux cuillerées à soupe d'huile.

Assaisonnez-en le poisson et fermez la papillote. Faites cuire au four environ 20 minutes à 190 °C. Placez la papillote sur un plat, ouvrez-la, parsemez du reste de menthe et servez.



# MERLAN AU CURRY



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES : 4 filets de merlan – 200 g de mayonnaise – 10 noix – 2 tomates – 2 citrons – 2 échalotes – 1 bouquet de menthe fraîche – 1 poivron vert – 1 oignon – curry – huile d'olive vierge extra – sel – poivre



TEMPS DE PRÉPARATION  
20 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE  
BIÈRE ROUSSE

Faites cuire 10 minutes les filets de merlan à la poêle avec un filet d'huile, du sel, du poivre, une cuillerée à café de curry et le jus des citrons.

Pendant ce temps, préparez la sauce : passez au moulin à légumes les feuilles de menthe, les tomates entières, le poivron, l'oignon et les échalotes épluchés ainsi que les noix décortiquées.

Recueillez la purée obtenue dans une terrine et incorporez-y la mayonnaise.

Disposez le poisson sur un plat, arrosez avec le jus de cuisson et servez en accompagnant avec la sauce.





# MORUE AUX POIVRONS



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

800 g de morue séchée  
déjà trempée  
100 g de tomates  
concassées  
2 poivrons rouges  
2 poivrons jaunes  
1 oignon - 1 piment  
persil - basilic  
vin blanc - farine  
huile d'olive vierge extra  
sel - poivre



TEMPS DE PRÉPARATION  
1 HEURE 15



BOISSON CONSEILLÉE  
VIN ROSÉ

Lavez la morue, séchez-la, coupez-la en morceaux et farinez-la.

Hachez l'oignon et faites-le dorer avec un peu d'huile et le piment broyé. Ajoutez la morue et faites revenir de tous les côtés. Mouillez avec un verre de vin blanc, laissez évaporer puis incorporez les tomates concassées, salez et poivrez.

Couvrez le récipient et laissez cuire 30 minutes. Pendant ce temps, lavez les poivrons et retirez les graines et les filaments blancs. Coupez-les en morceaux.

Ajoutez-les à la morue avec un hachis de persil et de basilic. Poursuivez la cuisson à couvert pendant 30 minutes. Servez chaud.





INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 kg de rougets  
100 g d'olives noires  
6 tomates - 4 filets d'anchois  
2 citrons - 1 gousse d'ail  
persil  
huile d'olive vierge extra  
sel - poivre



TEMPS DE PRÉPARATION  
1 HEURE



BOISSON CONSEILLÉE  
VIN BLANC

## ROUGETS AUX OLIVES

Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire 5 minutes dans une sauteuse avec de l'huile puis ajoutez l'ail finement haché, les filets d'anchois, les olives, du sel et du poivre et laissez mijoter 5 minutes encore.

Videz et écaillez les rougets, lavez-les et séchez-les puis rangez-les dans un plat à four huilé ; disposez tout autour le mélange de tomates, d'olives et d'anchois et enfournez 25 minutes à 180 °C. Servez les rougets bien chauds dans le plat de cuisson.







INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

1 saumon de 1,2 kg

1 citron

sauge

romarin

thym

persil

vin blanc

huile d'olive vierge extra

sel

mayonnaise

moutarde douce



TEMPS DE PRÉPARATION

1 HEURE



BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

## SAUMON AUX HERBES

Videz le saumon, lavez-le et séchez-le. Arrosez l'intérieur avec du vin.

Préparez un hachis de sauge, de thym, de romarin et de persil et farcissez-en le saumon.

Complétez la farce avec deux rondelles de citron et ajoutez une pincée de sel.

Disposez le saumon dans un plat à four, arrosez d'un filet d'huile et enfournez à 180 °C pendant 40 minutes environ.

Servez accompagné de mayonnaise parfumée d'une cuillerée à café de moutarde.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 darnes de saumon

2 oranges

farine

cognac

menthe

huile d'olive vierge extra

sel

poivre en grains



TEMPS DE PRÉPARATION

15 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE

VIN BLANC

## SAUMON GRILLÉ À L'ORANGE

Préparez la sauce : faites chauffer dans une poêle un filet d'huile et une cuillerée à café de farine puis ajoutez le jus d'orange, le sel, deux cuillerées à café de poivre en grains et un peu de cognac.

Gardez au chaud.

Faites griller les darnes de saumon pas plus de 3 ou 4 minutes de chaque côté, disposez-les dans des assiettes et servez en nappant avec la sauce bien chaude et en parsemant de menthe ciselée.



INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

4 darnes de thon  
150 g de tomates concassées  
1 oignon  
1 poivron rouge  
1 poivron jaune  
1 piment  
paprika doux  
huile d'olive vierge extra  
sel



TEMPS DE PRÉPARATION  
30 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE  
VIN BLANC

## THON AUX POIVRONS

Épluchez l'oignon et émincez-le ; lavez les poivrons, retirez le pédoncule, les graines, les membranes blanches puis coupez-les en grosses lamelles. Mettez l'oignon, les poivrons, le piment et du sel dans une sauteuse et faites cuire 10 minutes à feu doux. Ajoutez les tomates concassées et poursuivez la cuisson 5 minutes.

Ajoutez les darnes de thon sans les superposer, couvrez et faites-les cuire 10 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Laissez reposer la préparation 2 minutes puis disposez les darnes sur un plat de service. Recouvrez-les des légumes, arrosez de jus de cuisson, saupoudrez de paprika et servez.





# TRUITES À LA TOMATE



INGRÉDIENTS POUR  
4 PERSONNES

4 truites  
400 g de tomates  
concassées  
1 gousse d'ail  
farine  
persil  
huile d'olive vierge extra  
sel



TEMPS DE PRÉPARATION  
45 MINUTES



BOISSON CONSEILLÉE  
VIN BLANC

Hachez l'ail et un bouquet de persil.

Nettoyez les truites, lavez-les bien et séchez-les.

Farinez-les et faites-les dorer rapidement dans de l'huile. Ajoutez l'ail, le persil, les tomates concassées et un demi-verre d'eau.

Salez et poursuivez la cuisson une vingtaine de minutes en faisant réduire la sauce tomate.



# Les conseils du chef

## Quelques conseils généraux

Les poissons, dont le nombre d'espèces est considérable, peuvent être regroupés en deux grandes catégories : poissons d'eau douce et poissons de mer. Ces derniers comprennent également les crustacés et les mollusques, ou fruits de mer.

Contrairement aux poissons de mer, les poissons d'eau douce sont généralement assez fades, il convient donc d'en rehausser la saveur par des préparations aromatiques. Leur chair délicate se prête à de nombreuses préparations très complexes. Cependant des préparations en sauce ou riches en herbes aromatiques peuvent aussi être utilisées pour remédier au manque de fraîcheur de tout poisson, de mer comme d'eau douce. En général, les recettes à base de poisson doivent comporter un petit nombre d'ingrédients et ceux-ci doivent être d'excellente qualité (cette remarque, qui vaut pour tous les aliments, est encore plus importante pour le poisson). En ce qui concerne le poisson frais, l'idéal serait de le cuisiner immédiatement après l'achat, mais en cas d'impossibilité (c'est-à-dire la plupart du temps) il faut absolument le nettoyer, puis le placer au réfrigérateur dans un

réceptif hermétique, de préférence muni d'une grille dans le fond. Avant la cuisson, il faut le rincer et le sécher à nouveau. Pour faire cuire le poisson (à l'eau, au court-bouillon ou à la vapeur), nous vous conseillons d'utiliser une poissonnière. Si cet achat vous semble superflu, sachez que les poissonnières à double fond peuvent également servir pour faire cuire des aliments de forme allongée tels que les rôtis ou les jambonneaux, par exemple. Pour la cuisson au four, n'oubliez pas d'envelopper la queue du poisson avec du papier d'aluminium pour qu'elle ne brûle pas. Si vous préparez au four des poissons assez épais, nous vous conseillons de pratiquer quelques entailles obliques et profondes, de sorte que la chaleur parvienne rapidement au cœur du poisson et que les arômes se répandent mieux. Pour la cuisson au four à micro-ondes, ayez soin de placer les morceaux les plus fins vers le centre du plat. Pour la cuisson des mollusques et des crustacés, il est inutile d'ajouter de l'eau. On ne répétera jamais assez que le poisson doit être cuit rapidement et à des températures modérées. La brièveté du temps de cuisson constitue justement l'un des atouts du poisson. Avec un peu de pratique et d'organisation, vous vous rendrez compte qu'un plat à base de poisson n'est pas plus difficile à cuisiner qu'une





viande. De toute façon, vous pouvez choisir entre de nombreuses possibilités, quel que soit le type de poisson retenu.

Sauf quelques exceptions, le poisson doit être cuit au moment du repas. C'est indéniablement un inconvénient pour ceux pour qui chaque minute compte, toutefois, les temps de cuisson très brefs et la souplesse d'organisation constituent des avantages non négligeables. Par exemple, on peut mettre le poisson au four au moment de s'asseoir à table de sorte qu'il soit cuit à point à la fin des hors-d'œuvres.

## Quel vin choisir ?

Selon une vieille tradition bien connue de tous, les plats à base de poisson sont associés au vin blanc. Ce mariage est l'un des plus inébranlables et même les personnes les moins averties en œnologie et en gastronomie connaissent cette règle. En effet, le tanin des vins rouges n'est pas toujours compatible avec la saveur délicate du poisson. Imaginez de boire un madiran avec une langouste et vous comprendrez ce que cette association aurait de négatif et pour l'un et pour l'autre. Toutefois, il faut également tenir compte des différentes qualités de poisson et du type de recette : les vins blancs pourront donc, dans certains cas, céder la place aux rosés, voire à certains rouges. Les poissons en sauce préparés avec du vin rouge se marient en effet bien avec un vin rouge jeune, peu tannique et bu légèrement frais. Il en va de même pour les poissons gras, tels que l'anguille, même lorsqu'elle est cuisinée sans sauce. Les poissons préparés avec des sauces à base de tomate nécessitent des vins blancs secs dotés d'une certaine structure, assez alcoolisés et pas trop

parfumés, comme un graves blanc : toutes ces caractéristiques peuvent se retrouver dans un rosé, un bordeaux ou un tavel.

Les poissons au court-bouillon ou accompagnés d'une sauce blanche doivent être associés à un vin blanc jeune, sec et peu alcoolisé. Les poissons grillés et les fritures se marient bien avec des blancs secs de caractère ou des rosés légers.

En ce qui concerne la distinction entre les poissons d'eau douce et les poissons de mer, n'oubliez pas que les premiers sont toujours plus délicats et réclament donc des vins pas trop secs et légèrement aromatisés, comme un saint-véran.

## Court-bouillon et fumet

Poissons, crustacés et fruits de mer peuvent être cuits simplement à l'eau, mais leur saveur sera rehaussée si vous utilisez un court-bouillon, c'est-à-dire une combinaison d'eau et de vin ou de vinaigre (en proportions variables) additionnée de légumes et d'aromates ; en général, on ajoute des carottes, des oignons, du thym, du laurier et du persil, mais pourquoi ne pas penser aux tomates, aux feuilles de fenouil, au céleri, à l'ail ou à l'aneth ? Le vin peut être blanc ou rouge (ce dernier convient mieux aux poissons à la saveur plus marquée). Il doit être versé à mi-cuisson, soit au bout de 20 minutes environ. Le vinaigre doit bien sûr être employé avec parcimonie. Si l'on ajoute aux ingrédients d'un court-bouillon la parure du poisson (tête, arêtes, queue), on obtient un fumet, qu'il faudra filtrer avant utilisation.



# Table des matières

<b>Préface</b> .....	page	3
----------------------	------	---

<b>Introduction</b> .....	»	5
---------------------------	---	---

## RECETTES

Brochettes de gambas et de courgettes .....	»	8
Brochettes de la mer .....	»	9
Cabillaud au basilic .....	»	10
Cabillaud à la crème piquante .....	»	10
Cabillaud aux champignons et aux tomates .....	»	11
Espadon à la tomate .....	»	12
Espadon aux olives .....	»	13
Filets de cabillaud au melon et au citron vert .....	»	14
Filets de pageot aux tomates .....	»	15
Filets de sole au vinaigre balsamique .....	»	16
Filets de truite aux champignons .....	»	17
Gambas au whisky .....	»	18
Gambas grillées à la sauce cocktail .....	»	18
Maquereaux aux herbes .....	»	20
Maquereaux en papillote .....	»	20
Lotte en papillote .....	»	22
Merlan au curry .....	»	23
Morue aux poivrons .....	»	24
Rougets aux olives .....	»	25
Saumon aux herbes .....	»	26
Saumon grillé à l'orange .....	»	26
Thon au poivrons .....	»	27
Truites à la tomate .....	»	28
<b>Les conseils du chef</b> .....	»	29
Quelques conseils généraux .....	»	29
Quel vin choisir .....	»	30
Court-bouillon et fumet .....	»	30



Un grand chef chez vous

## Les poissons

Rien n'est plus passionnant pour un cuisinier que de partager son plaisir, soit en vous le servant dans l'assiette, soit en vous le proposant dans un livre. Le savoir est fait pour être transmis.

C'est pour cela que cette collection « Un grand chef chez vous » vous propose des recettes allant du plus simple au plus élaboré. Ces ouvrages nous rappellent d'une part que l'on peut cuisiner à bon marché, et d'autre part qu'une cuisine savoureuse et festive n'est pas nécessairement synonyme de complexité et de dépenses.

Ainsi vous vous rendrez compte à la lecture des recettes proposées que dans l'art culinaire il faut, avant toute chose, avoir le goût des produits frais, de la simplicité, et ne pas avoir peur des alliances de saveur. Alors étonnez-vous, étonnez vos amis, et dégustez tous ensemble une cuisine, simple à confectionner, savoureuse et originale.

*Préface d'André Berrurier, chef cuisinier*

ISBN 2-7328-3656-7



2133 4078

2,50 €